

További lehetőség az információcserére – elindult a blog!



Új lehetőséggel bővült a versenyzők tapasztalatcseréjének arzenálja az EnergiaKözösségek honlapon. Mostantól nem csak személyesen, telefonon, email-ben, a Facebook-on vagy a hírlevelek segítségével tudunk kommunikálni egymással, hanem blogunkon keresztül is! 15 partnerünk – és természetesen mi is – már fenjük a billentyűzetünket az újabb és újabb bejegyzések elkészítésére.

A francia, az osztrák és a szlovén versenyzők, koordinátorok már készítettek egy-egy beszámolót arról, hogyan veszik az akadályokat a programban. Mi is közzétettünk egy érdekes írást egy magyarországi közösségi tag tollából. Nagyon örülnénk, ha Ti is elküldenétek nekünk bevált ötleteiteket, furcsa vagy meglepő élményeiteket a verseny közben tapasztaltakkal kapcsolatban. Várjuk hozzászólásaitokat, kedvenc megtakarítási tippjeiteket az info@greendependent.org címre. A "műveket" közkinccsé tesszük az EnergiaKözösségek honlapon.

„Zöldfülű” lelkesedés



Ebben a számunkban Buzder-Lantos Erzsébet, gyömrői koordinátorunk tollából idézünk. A lelkes csoport hasznos dolgot készül alkalmazni: "Zöldfülűek" csoportunk lelkesen küldözgeti nekem mérőóra állásait, azonban legnagyobb igyekezetünk ellenére sem sikerült még valamennyi családot összehoznunk közös beszélgetésre. Nem adjuk fel! **Mindenkiben munkál azonban a gondolat, mit is tehetünk még.** Számos tagunk nem most kezdte a "zöldülést". A Dóczy család jelenleg 30% gáz megtakarításnál tart és Urbancsikéknak is nehéz újat mondani a témában – 5 évre visszamenőleg regisztrálják a fogyasztásaikat.

Háztartásaink energiafogyasztásának legnagyobb része a fűtésből származik. Karbon-lábnymunk 10-15%-al! Lehetne kazánt cserélni, fagyoskodni, kályhát építeni vagy szigetelni stb.

Szigetelni? Hol? Hogyan? Mennyi az optimális? **A hőkamerás felvétel jó kiinduló pont lehet!** Az említett Urbancsik család már pár éve kipróbált egy céget – meg voltak elégedve. Összefogtunk néhányan a csoportból, és gondoltuk, mi is megpróbálkozunk vele. A telefonbeszélgetés alapján egy igazi – ma már ritka – elkötelezett szakemberre akadtunk.

A hőkamerás felvétel készítése az alábbiakat takarja:

- az egész házat feltérképezi tized fokokra, tekintettel akár a túlmelegedő elektromos vezetékekre is;
- CD-re írva (kép a képen) megkapjuk, a mérést kérésre külön elmondja mi lehet adott helyzetben a segítség,
- páraáramlást is néz, illetve ha valahol penészedik, azt is kideríti miért;
- **energiatanúsítvány készítéséhez felhasználhatók az eredményei**, azzal azonban nem összetévesztendő!



Mivel több család is érdeklődik, illetve elkötelezett hívei az energiatudatosságnak, **kedvezményben is részesülünk!** Az ár így is a jelenlegi havi gázzsámla harmada körül van! Szívesen tartanak kérésünkre előadást is a szigetelésről, amit szintén szeretnénk kihasználni."

Elérhetőség: <http://www.szigeteles.net>

Honlapjukról az alábbi részt ajánljuk: <http://www.szigeteles.net/szigeteles/hoszigeles/>

Megtakarítások nemzetközi szinten

Két héttel ezelőtti hírlevelünkben arról számoltunk be, hogyan állunk a nemzetközi versenyben a versenyzők számát és a háztartási alapállapot kérdőív kitöltését tekintve, most arról szeretnénk hírt adni, hogy a megtakarítások hogy alakulnak az egyes országokban.

Ahogy a jobb oldali táblázat mutatja, az első helyezést jelenleg Spanyolország birtokolja 39,59% megtakarítással (kWh). A dobogóra állhat még Olaszország és Írország, mindketten több mint 25%-t spóroltak meg korábbi, referenciaként megadott fogyasztásukhoz képest. A többi résztvevő ország – jelenlegi összesítés szerint – kicsit kisebb megtakarításokkal dicsekedhet, de ne felejtjük el, hogy még koránt sincs vége a versenynek! Ugyan Magyarország a beszámoló pillanatában még csak 2,77%-kal tudta visszafogni energiafogyasztását, de március végéig még van egy kis időnk és rengeteg tippünk arra, hogyan lehet még ezen az arányon javítani. Ezzel az eredménnyel most a 9. helyen állunk, megelőzve a németeket, az osztrákokat, az angolokat, a svédeket és a lengyeleket is. Mint új versenyzők, büszkéek vagyunk arra, hogy megelőztünk rutinos, öreg rókákat is ☺

Görögország és Bulgária eredményeit sajnos nem sikerült összesíteni, de a végén úgymint minden kiderül!

ország	összes megtakarítás (kWh)	megtakarított CO2 (kg)
Spanyolország	-39,59%	-35618,72
Olaszország	-30,91%	-361128,15
Írország	-26,29%	-157727,38
Franciaország	-13,00%	
Szlovénia	-12,62%	-13663,35
Lettország	-11,77%	-2736,09
Belgium	-7,34%	
Románia	-5,42%	-23015,66
Magyarország	-2,77%	-36506,28
Németország	0,54%	146,06
Ausztria	1,54%	-10201,86
Egyesült Királyság	2,99%	-6582,58
Svédország	3,90%	-150,31
Lengyelország	28,93%	-3071,86
Görögország	-	-
Bulgária	-	-
total	-8,01%	-650256,18



Főzés és ételek

Energiahatékony főzés

A főzésre jut a háztartási energiafelhasználás nagyjából 7%-a, azaz a fűtés és melegvíz előállítás után az ételek elkészítésére költjük a legtöbbet¹. Néhány ötlettel csökkenthetjük a főzés-hez köthető energiafogyasztást:

- ⇒ Ügyeljünk rá, hogy az edény mérete mindig illeszkedjen a főzőlap vagy gáزرózsza méretéhez.
- ⇒ A hőveszteség elkerülése végett használjunk méretben egyező fedőt a fazekakon, lábosokon.
- ⇒ Ne a mikróval olvasszuk ki a mélyhűtött dolgokat – inkább vegyük ki a fagyasztott ételt előző este és hagyjuk magától felengedni.
- ⇒ Ha sütünk, ne nyitogassuk állandóan a sütőajtót.
- ⇒ Ha kisebb darabokra vágjuk a főznievalót, hamarabb kész lesz!
- ⇒ A maradékokat együk meg másnap vagy fagyasszuk le. A kukába kerülő étel jelentősen növeli a CO₂-kibocsátásunkat! Ha nem termelünk élelmiszer-hulladékot, átlagosan 25%-kal csökkentjük az étkezéshez kapcsolható karbon-lábnyomunkat.²
- ⇒ Meleg ételt ne rakjunk a hűtőbe, várjuk meg, amíg kihűl.
- ⇒ Ha tehetjük, a konyha mellett alakítsunk ki kamrát zöldségek, gyümölcsök, tartós élelmiszerek stb. tárolására. Így az élelmiszerek hűtésére fordított energiaköltségeket jelentősen csökkenthetjük és kisebb hűtő is elegendő lesz!

Ajánlott tennivaló

Tervezzük el előre, mit és mennyit eszünk a héten, így tudunk a leghatékonyabban takarékoskodni az energiával és az étellel is.

Jó tudni

Ha az edényeink alja kezd elfekedni a használatból, csökken a főzés hatékonysága – a hő egy részét elnyeli a lábos aljára rakódott koszréteg. Tartsuk tisztán az edényeinket!

Klímaparát ételek

Az **Environmental Working Group** (EWG) amerikai környezetvédelmi szervezet kutatása szerint az **élelmiszerek közül a bányászati- és marhahúsnak, valamint a sajtoknak a legnagyobb a karbon-lábnyoma**, legalábbis a nagyüzemi élelmiszertermelésből származó termékek esetében. Már csak ezért is érdemes csökkenteni a húsfogyasztásunkat!

(A kutatás eredményét részletesen ld. a Tudatos Vásárló oldalon:

<http://www.tudatosvasarlo.hu/cikk/hus-es-sajt-legkevesbe-klimaparát>)

Valószínűleg akkor lennének a leginkább energiahatékony és klímaparát falatozók, ha minél több nyers ételt, pl. salátát ennénk, és nem vetnénk meg a vadon növény, azaz emberi munkát az előállításához nem igénylő, számtalan ízt és tápanyagot rejtő növényeket (a Rendezvények rovatban szereplő Őko háztartás tréningen ezekről a növényekről is sok mindent megtudhatunk).

Ajánlott tennivaló

- Ha lehetőségünk van rá, legjobb, ha helyi, szezonális és bio élelmiszereket vásárolunk. Ha valamilyen okból nem tudunk bio élelmiszereket beszerezni, akkor is törekedjünk arra, hogy helyi vagy legalább magyar ételt válasszunk!
- Mérjük fel, majd csökkentjük heti húsfogyasztásunkat, iktassunk be hetente húsmentes napokat.
- Csatlakozzunk bevásárló közösséghez vagy helyi élelmiszer hálózathoz.³

Jó tudni

Idénynövények február-március hónapban: birsalma, burgonya, cékla, fejes káposzta, fejes saláta, zöldség, karalábé, kelbimbó, korai hónapos retek, naspolya, pasztinák, retek, sárgarépa, spenót, téli alma, téli körte, vöröshagyma, zeller (Forrás: <http://www.tudatosvasarlo.hu>)

Néhány izgalmas recept a téli, tavasz eleji húsmentes napokra

Téli saláta mákkenyérrel, kerti és mezei zöldekkel: http://wholeliving.blog.hu/2012/01/13/teli_salata

Márciusban már elkészíthető a tavaszi zöldleves:

http://wholeliving.blog.hu/2010/04/18/tavaszi_zold_leves#more1931610

Téli tál: <http://veravegakonyhaja.blogspot.com/2009/02/teli-tal-nyakig-benne-vagyunk-telben.html>

Aszaltszilvás céklasaláta: <http://www.mindmegette.hu/aszaltszilvas-cekklasalata.recept>



Téli saláta mákkenyérrel
Kép forrása: <http://wholelivingblog.hu>

Közkívánatra! Háztartási gépek átlagos fogyasztása

Háztartási készülékek teljesítményét, fogyasztását, a háztartás létszámától függő éves fogyasztását, és a saját gépeink fogyasztásmérésénél használható referencia fogyasztási adatokat találunk az alábbi oldalakon:

http://www.energiapersely.hu/Haztartasi_eszkozok_energiafogyasztasa_Fogyasztasi_tablázat

http://www.energiapersely.hu/Haztartasi_eszkozok_energiafogyasztasa_Energiafogyasztast_mero_muszer

¹ Király, Zs., Tóth, Zs. (szerk.) (2010) Lakcíme - Avagy hogyan nyerhet otthonunk az energiatanúsítvánnyal? Energiaklub. Letölthető: <http://www.lakcimke.hu>

² Forrás: Berners-Lee, M. (2010) How bad are bananas? Profile Books

³ Antal, O., Vadovics, E. (2011) Klímaparát háztartások – Útmutató családoknak

Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Antal Orsolya és Vadovics Edina
Közreműködött: Boza-Kiss Benigna, Gáll Veronika, Tóth Kornélia
és Vadovics Kristóf
Design: Iconica Bt.

Információk az EnergiaKözösségek programról:
GreenDependent Intézet
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Tel.: 06-28-412-855
E-mail: info@greendependent.org
Honlap: www.energiakozossegek.eu
www.greendependent.org



Az EnergiaKözösségek program fővédnöke **dr. Fülöp Sándor** a jövő nemzedékek országgyűlési biztosa.

Védnök **Dr. Gémesi György**, Gödöllő polgármestere, a Magyar Önkormányzatok Szövetségének elnöke.



Programunkat a **Klímaparát Települések Szövetségének**, valamint az **Energia-Hatékony Önkormányzatok Szövetségének** ajánlásával valósítjuk meg.



Támogató önkormányzataink: **Budapest XIII. kerülete, Óbuda, Pécs és Siklós.**

Az EnergiaKözösségek program támogatója:



INTELLIGENS ENERGIA
EURÓPA



Ezen információs hírlevél tartalmáért a kizárólagos felelősség a szerzőket terheli, nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Sem az EACI, sem az Európai Bizottság nem felelős az abban foglalt információk bármilyen jellegű felhasználásáért.